

Name des Trainierenden:

---

Technik	Signatur des Trainers
<b>Falltechniken:</b> Rollen in den Stand: vorwärts, rückwärts	
<b>Bodentechniken:</b> Befreiung aus seitlicher Halteposition	
<b>Abwehrtechniken:</b> Unterarmblock: nach außen (aktiv)	
<b>Atemitechniken:</b> 1 Fauststoß 1 Fußtechnik vorwärts	
<b>Hebeltechniken:</b> 1 <u>verriegelter</u> Armbeugehebel im Stand	
<b>Wurftechniken:</b> Große Außensichel	
<b>Weiterführungstechniken:</b> Weiterführung eines <u>verriegelten</u> Armbeugehebels im Stand	
<b>Gegentechnik:</b> Gegentechnik gegen Beinstellen Gegentechnik gegen einen <u>verriegelten</u> Armbeugehebel im Stand	
<b>Freie Selbstverteidigung:</b> 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne	
<b>Anwendungsformen:</b> Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster  1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 3. Demonstration von Fausttechniken in Kombination gegen Pratzen/ Partner mit Schutzausrüstung	
<b>Bewegungsformen:</b> Ausfallschritt mit dem vorderen Bein Ausfallschritt mit dem hinteren Bein Doppelschrittdrehung	



**Wichtig!!!**

**Alle Techniken, die während der Prüfung gezeigt werden, fallen unter das Prüfungsfach. Vielseitigkeit / Kombination und werden bewertet.**

**Auch Angriffs-/ Partnerverhalten werden gesondert bewertet.**

**Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faustschützer, Zahnschutz**

**Platz für Notizen:**

